

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»

Колледж

*Приложение 2 к рабочей программе*

**Методические рекомендации**  
по освоению учебной дисциплины

**Физическая культура**

ОГСЭ.05 ППССЗ по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам  
инструментов) оркестровые струнные инструменты

Разработчик:  
Винский В.Ю.

## **1. Пояснительная записка**

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура» разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов).

## **2. Характер различных видов учебной работы и рекомендуемая последовательность действий обучающегося («сценарий изучения дисциплины»)**

Обучение по дисциплине «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала и работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Обучение содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно- методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В процессе изучения учебной дисциплины необходимо:

Знать простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Применять методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методику активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Выполнять массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Выполнять физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Использовать комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Знать методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

Производить самооценку и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Знать методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

## **Содержание учебного материала**

### **Общекультурное и социальное значение физической культуры.**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Классификация вредных привычек и способы борьбы с ними.

### **Здоровый образ жизни.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное

состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Составление конспекта «Основы здорового образа жизни».

#### **Гимнастика.**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Выполнение упражнений.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах.**

Включают упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок.

#### **Формы самостоятельной работы:**

Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши).

#### **Прыжки в длину и высоту.**

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».

Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной»,

«перешагивание».

#### **Формы самостоятельной работы:**

Отработка техники прыжка в длину с места, прыжка в высоту.

#### **Дыхательная гимнастика.**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

**Формы самостоятельной работы:**

Подготовка доклада «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации».

Дыхательная гимнастика для повышения основных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.

**Силовые способности и силовая выносливость.**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

**Формы самостоятельной работы:**

Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.

**Скоростно-силовые способности.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**Формы самостоятельной работы:**

Отработка упражнений.

**Спортивная аэробика.**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор

лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

### **Формы самостоятельной работы:**

Совершенствование техники спортивной аэробики.

### **Настольный теннис.**

Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.

### **Формы самостоятельной работы:**

Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий

## **Рекомендации по подготовке рефератов.**

**Реферат.** Рекомендации для написания реферата можно найти на сайте: Сазонов В.Ф. Учебный реферат [Электронный ресурс] // Кинезиолог, 2009-2016: [сайт]. Дата обновления: 21.12.2016. URL: <http://kineziolog.su/content/uchebnyi-referat> (дата обращения: 03.02.2017).

Главные тезисы этого источника.

-« Написание рефератов - это один из видов учебной или научной деятельности...

- Это способ формирования своего аналитического мышления и развития интеллекта...

- В настоящее время под словом «реферат» понимается изложение научной книги, учебника, литературного труда в краткой форме... Желательно сделать это своими словами...

- Для создания учебных рефератов следует пользоваться, в первую очередь, учебной литературой...

- Каждый реферат имеет структуру. Структурированность текста - это важный признак хорошего реферата. Общая структура реферата строится следующим образом:

1. *Титульный лист.* (Кликнуть ссылку «Титульный лист реферата»...

2. *План* (или *Содержание*) реферата...

3. *Введение.* Во введении обосновывается выбор темы реферата, ее проблематика и актуальность...

4. *Основная часть.* В «теле» реферата должны присутствовать ключевые положения и тезисы, раскрывающие тему реферата, которые непременно должны быть подкреплены вескими аргументами...

5. *Заключение.* Это сжатое изложение всего предыдущего материала. Желательно написать этот раздел реферата самостоятельно...

6. *Вывод.* Каждый реферат представляет собой краткий обзор конкретной темы, именно поэтому его нужно завершить логически грамотным

выводом. Это всего несколько предложений, в которых в концентрированном виде передается смысл всего предыдущего текста. Вывод должен отвечать на такие вопросы: «Что я узнал из вышеизложенного?», «Что я понял?»...

7. Литература. Список литературы положено составлять, строго соблюдая библиографические правила...»

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

Страницы реферата с рисунками и приложениями должны иметь сквозную нумерацию. Первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не проставляется. Номер листа проставляется арабскими цифрами в центре нижней части листа без точки. Название раздела выделяется жирным шрифтом и располагается симметрично строке без переноса слов. Точка в конце названия не ставится. Название не подчеркивается.

Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Следует учитывать ряд особенностей при написании числительных. Одноразрядные количественные числительные, если при них нет единиц измерения, пишутся словами (пять фирм, а не 5 фирм). Многоразрядные количественные числительные пишутся цифрами, за исключением числительных, которыми начинается предложение. Такие числительные пишутся словами.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок на используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;
- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;
- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

Объем студенческого реферата – 10-15 страниц.

**Примерная тематика рефератов для студентов всех специальностей и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. О системе физического воспитания в РФ
2. Личная гигиена физкультурника
3. Закаляйся, если хочешь быть здоров
4. Рациональное питание при занятиях физкультурой и спортом
5. ФК в системе образования и воспитания
6. Социально — биологические основы ФК
7. Психологические основы ФК и С
8. Спорт физическое воспитание студентов
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
10. Физические способности и их развитие
11. Оздоровительная система физических упражнений
12. Использование средств ФК в профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья студентов